

Walnuss-Mango Lassi Bowl

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	268 kcal	Fett:	14,4 g
Eiweiß:	10,4 g	Davon gesättige Fettsäuren:	3,4 g
Kohlenhydrate:	21,6 g	ungesättige Fettsäuren:	11,0 g

Zubereitungszeit:
10 Minuten

Zubereitung:

1. Das Mangofleisch mit dem fettarmen Joghurt, der Milch, den Eiswürfeln, Zimt und 30 Gramm der Walnüsse gründlich vermischen, bis eine cremige und einheitliche Konsistenz entstanden ist.

2. Den Walnuss-Mango Lassi in Schalen aufteilen und mit den restlichen Walnüssen und dem Topping garnieren.

Zutaten für 4 Portionen :

Für den Walnuss-Mango Lassi:

300 g	Mangofleisch
800 g	fettarmer Joghurt
40 ml	Milch, 1,5% Fett
4	Eiswürfel
TL	Zimt
60 g	kalifornische Walnüsse

Für das Topping:

Kakaopulver, ungesüßt
Mangoscheiben
Zimt